

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2 LANDASAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Konsep Latihan	7
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik	11
2.1.3 Renang.....	14
2.1.4 Macam-Macam Gaya Renang.....	15
2.1.5 Gaya Bebas.....	19
2.1.6 Analisis Gerakan Biomekanika Gaya bebas	21
2.1.7 Nomor Perlombaan Renang	25
2.1.8 Pengaruh Alat Bantu <i>Pullboy</i> terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Perenang Pemula.....	26
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	28
2.3 Kerangka Konseptual.....	29

2.4 Hipotesis Penelitian.....	30
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	31
3.1 Metode Penelitian.....	31
3.2 Variabel Penelitian	31
3.3 Desain Penelitian.....	32
3.4 Populasi dan Sampel	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data	33
3.6 Instrumen Penelitian.....	34
3.7 Teknik Analisis Data.....	35
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	37
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	38
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	39
4.1.2 Pengujian Normalitas Data Dari setiap Tes	39
4.1.3 Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes	40
4.1.4 Pengujian Hipotesis.....	41
4.2 Pembahasan	42
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1 Simpulan	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	54
RIWAYAT HIDUP.....	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Renang Gaya Bebas	16
Gambar 2. 2 Renang Gaya Dada.....	17
Gambar 2. 3 Renang Gaya Punggung	18
Gambar 2. 4 Renang Gaya Kupu-Kupu	18
Gambar 2. 5 Start Renang	23
Gambar 2. 6 Gaya Bebas.....	23
Gambar 2. 7 Otot Tungkai	24
Gambar 2. 8 Kontraksi Otot Gaya Bebas.....	24
Gambar 2. 9 Aksi Reaksi dalam Gaya Bebas	25
Gambar 3 1 Desain Eksperimen One-Group Pre-Test Post-Test.....	32

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3. 1 Jadwal Waktu dan Kegiatan.....	38
Tabel 4. 1 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Setiap Tes	39
Tabel 4. 2 Hasil Pengujian Normalitas Data dari masing-masing Tes	40
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Tes Kecepatan Renang Gaya Bebas	40
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Hipotesis	41

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Program Latihan	54
Lampiran 2 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	59
Lampiran 3 Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Awal dan Uji Normalitas Tes Awal	60
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Akhir dan Uji Normalitas Tes Akhir	61
Lampiran 5 Uji Homogenitas.....	62
Lampiran 6 Uji Hipotesis	63
Lampiran 7 Tabel Nilai-nilai Distribusi Uji Liliefors	64
Lampiran 8 Tabel Nilai-nilai Distribusi Z (0-Z)	65
Lampiran 9 Nilai-nilai Distribusi t-Student	66
Lampiran 10 Tabel Nilai-nilai Distribusi F ($\alpha=5\%$)	67
Lampiran 11 SK Bimbingan	68
Lampiran 12 Surat Izin Observasi.....	69
Lampiran 13 Surat Balasan Izin Observasi	70
Lampiran 14 Dokumentasi.....	71